

Malle les émotions

- GS/cycle 2 -

Des documentaires, des albums et des jeux sur le thème des émotions, mais aussi des outils pour mieux les appréhender !

- Les jeux



Grimaffen

Reiner Knizia

Selecta

Des singeries à imiter ! D'abord la trompe de l'éléphant, puis des hurlements féroces de loups et, pour finir, montrer les dents. Il y a du remue-ménage au zoo ! Qui arrive à retenir la plupart des bruits et des mouvements, et à les redonner dans le bon ordre ?

5 ans et plus, 2-6 joueurs, 20 minutes



Feelings, le jeu des émotions

Vincent Bidault, Jean-Louis Roubira

Act in games

Un jeu sur le **partage des émotions, la communication et l'écoute** qui nous invite à partager nos sensibilités au gré de situations drôles, sérieuses ou décalées dans 3 modes différents : "en famille", "à l'école" ou "entre amis".

8 ans et plus, 2-8 joueurs, 30 minutes



La planète des émotions

Placote

Montrons aux extraterrestres comment comprendre les émotions, car ils ne savent pas ce que c'est. Aidons-les à quitter la planète Padémo pour se rendre sur la Terre et y vivre leur première émotion !

3ans^{1/2} et plus, 2-4 joueurs, 15 à 30 minutes

• Les livres



100 % yoga des petits : bien dans son corps, bien dans sa tête

Jouanne, Elisabeth

Bayard Jeunesse / 100 % activités

45 enchaînements présentés, étape par étape, dans le langage des petits : rituels du matin, réveil des sens, assouplissements...



Les émotions

Dumontet, Astrid

Milan jeunesse / Mes p'tites questions

Des réponses simples et informatives quant aux questions que peuvent se poser les enfants sur les émotions : l'amour, la timidité, la joie...



La peur

Laurans, Camille / Manes, Thierry

Milan jeunesse / Mes p'tits pourquoi

Un album documentaire pour tout savoir sur la peur ainsi que sur les manières de la désacraliser. Différents thèmes sont abordés tels que l'angoisse, le trac, la phobie, le courage et la témérité.



Le rire

Balmes, Brigitte

Milan jeunesse / Mes p'tites questions

Un documentaire qui présente le rire sous différents angles : biologique, historique, social, culturel ou artistique. L'auteure explique notamment ce que rire jaune signifie, à quoi le rire sert, si cela s'apprend, si les hommes préhistoriques riaient, si les animaux peuvent rire ou encore si faire de l'humour peut être dangereux.



Le yoga

Ledu, Stéphanie

Milan jeunesse / Mes p'tits docs

Une initiation au yoga qui retrace l'histoire de cette pratique et présente différentes postures accessibles aux enfants.



Youpi ! Oups ! Beurk !

Zücher, Muriel / Nicolet, Stéphanie

Nathan Jeunesse / Les émotions

Après des explications sur les émotions en général et la manière dont elles fonctionnent, certains sentiments sont plus particulièrement détaillés : la surprise, la joie, la honte, la peur, la fierté. Avec des volets à soulever et de petites activités.



Je suis heureux, triste, en colère..., c'est quoi les émotions ?

Barthère, Sarah / Le Grand, Maud

Auzou / Mes docs et moi

Un documentaire pour apprendre à reconnaître les diverses émotions : la joie, la tristesse, la peur, entre autres.

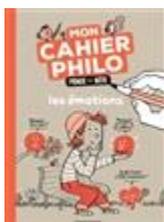


Mes premières émotions en 30 mots

Sharratt, Emily / Forsberg, Monika

Gallimard-Jeunesse / L'atelier des mots

Trente émotions sont représentées sous forme de saynètes illustrées et expliquées. Des questions philosophiques favorisent les échanges et le partage.

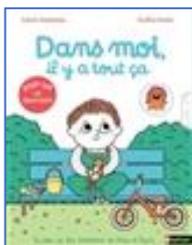


Les émotions : mon cahier philo pense pas bête

Chilard, Anne-Sophie

Bayard Jeunesse / Questions pas bêtes

Des textes explicatifs et des activités pour aider l'enfant à comprendre ses émotions ainsi que ses sentiments à travers douze thématiques de la vie quotidienne : la colère, l'ennui, la jalousie, le ridicule, entre autres.

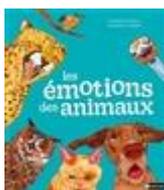


Max et lapin / Dans moi, il y a tout ça : le pop-up des émotions

Desbordes, Astrid / Martin, Pauline

Nathan Jeunesse

Un album animé de tirettes, roues, flaps et serpentins pour découvrir les huit principales émotions : surprise, joie, tristesse, fierté, colère, dégoût, peur et sérénité.



Les émotions des animaux

Pinaud, Florence

Nathan Jeunesse

Un chien jaloux, des pingouins qui en consolent d'autres, un dauphin en colère, une chauve-souris reconnaissante, etc., treize émotions d'animaux sont ici décryptées, avec pour chacune une explication de la façon dont elle s'exprime, des informations scientifiques et une petite bande dessinée.



L'abécédaire des émotions

Moniz, Madalena

Hélium

De A à Z, les émotions par lesquelles chacun d'entre nous peut passer.



Admiration

Albert-Birot, Pierre / Bothuon, Rozenn

Rue du Monde / Petits géants

Un poème humoristique qui joue sur les répétitions, mettant en scène des maisons, des machines, des arbres, des petites bêtes, la lumière ou l'ombre.



Bienvenue tristesse

Eland, Eva

Editions des éléphants

Un album évoquant avec poésie la tristesse sous une forme personnifiée pour que l'enfant sache accueillir simplement cette émotion et cheminer sereinement avec elle jusqu'à ce que la nouvelle journée du lendemain ne la fasse s'évanouir.



Clair comme Lune

Feder, Sandra V. / Sicuro, Aimée

Didier Jeunesse

Lola aime la lumière ; d'ailleurs, sa couleur préférée est le jaune. La nuit lui fait peur, c'est pourquoi sa maman l'emmène se promener, une nuit, à la rencontre de la Lune. Une histoire pour apaiser la peur du noir.

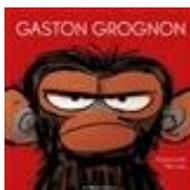


La couleur des émotions : l'album

Llenas, Anna

Quatre Fleuves

Un monstre change de couleur en fonction de ses émotions, mais aujourd'hui il est tout barbouillé. Son amie l'aide à remettre de l'ordre pour qu'il comprenne ce qu'il ressent.

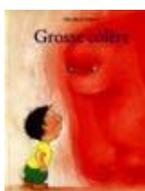


Gaston grognon

Lang, Suzanne / Lang, Max

Casterman

Ce matin, Gaston le chimpanzé s'est levé de mauvaise humeur sans raison particulière. Ses amis ne comprennent pas son attitude et tentent de le raisonner, ce qui a le don de l'énerver encore plus.



Grosse colère

Allancé, Mireille d'

Ecole des loisirs

Robert a passé une très mauvaise journée. Il n'est pas de bonne humeur et en plus, son papa l'a envoyé dans sa chambre. Alors Robert sent tout à coup monter une chose terrible.



Le loup qui apprivoisait ses émotions

Lallemand, Oriane / Thuillier, Eléonore

Auzou

Loup a un problème. Trop émotif, il change d'humeur très rapidement. Ses amis vont l'aider à maîtriser ses émotions.



Le loup qui avait peur de son ombre

Lallemand, Oriane / Thuillier, Eléonore

Auzou

Loup a peur de tout, même de son ombre. Un jour, il décide de devenir courageux et quitte sa maison. Partant à l'aventure, il suit un chemin semé d'embûches et apprend à vaincre ses craintes.



Nino dino

Du calme !

Mim / Bedouet, Thierry

Milan jeunesse

Aujourd'hui, c'est l'atelier pâtisserie à l'école et Nino peine à contenir sa joie. Alors que sa maîtresse lui demande de se calmer, le petit dinosaure se vexe.

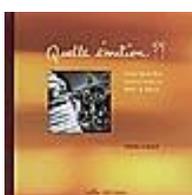


Non pas dodo !

Blake, Stephanie

Ecole des loisirs

Gaspard et son grand frère Simon ont passé une journée de rêve à construire une grande et belle cabane. La nuit est tombée et c'est maintenant l'heure de dormir. Mais Gaspard a oublié son doudou dans la cabane. Sans doudou, il ne peut pas dormir. Il est temps pour Simon de révéler à son frère qu'il est Superlapin, un héros capable de braver les ténèbres pour rapporter son doudou à un petit.



Quelle émotion ?! : comment dire tout ce que j'ai dans le cœur...

Gabriel, Cécile

Mila

De courtes phrases, des photographies et des couleurs sont associées pour permettre aux enfants d'identifier leurs émotions et leurs sentiments : joie, surprise, honte, colère, amour, dégoût...

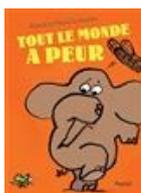


Tais-toi cauchemar !

Pinson, Pauline / Le Huche, Magali

Tourbillon / Les sacs à bobos

Une histoire humoristique pour apprivoiser les cauchemars, accompagnée d'un petit sac pour y enfermer ses peurs et d'une marionnette.



Tout le monde a peur : et c'est bien normal !

Rascal / Lemaître, Pascal

Ecole des loisirs / Pastel

Tout le monde a peur de quelque chose : la souris verte du chat, le chat du bain, le poisson clown de la pieuvre et les enfants de l'ogre. Le narrateur, quant à lui, avait peur de l'eau.



Le trouillosaure

Solinet, Sandra / Helliott, Peter

Amaterra / Mon petit cartonné

L'histoire d'un petit dinosaure peureux que tous les bruits effraient, même ceux de ses parents. Un jour, un grand bang a retenti et les dinosaures ont disparu. Enfin, peut-être pas tous.

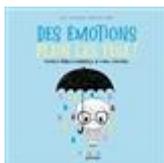


Bienvenue au Monstrovillage ! / Marylou Garou et la colère monstrueuse

Masson, Camille / Sess

Hatier jeunesse

Marylou Garou va au supermarché avec ses parents. Apercevant la poupée Zombinette dont toutes ses copines parlent à l'école, la petite Garou demande à ses parents de l'acheter. Quand ils refusent, Marylou entre dans une colère foudroyante. Un livre interactif avec quatre fins possibles.

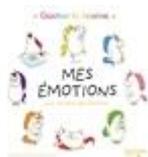


Des émotions plein les yeux !

Pérez-Sauquillo, Vanesa / Sanchez, Sara

Eyrolles jeunesse / Les grands petits pas

A chaque page, un petit garçon enfile ses lunettes des émotions et décrit la manière dont il perçoit le monde en fonction de la couleur des verres : rouge pour la colère, bleu pour la tristesse, jaune pour la nervosité, etc. Un album pour apprendre aux jeunes enfants à gérer leurs émotions.

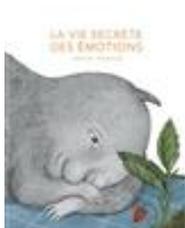


Gaston la licorne / Mes émotions : avec une roue des émotions

Chien Chow Chine, Aurélie

Hachette Enfants / Gaston la licorne

Des histoires et des exercices de sophrologie pour découvrir huit émotions avec Gaston la licorne, dont la crinière et la queue changent de couleur au gré de ses humeurs. Avec une roue pour aider les enfants à identifier les émotions qu'ils ressentent.

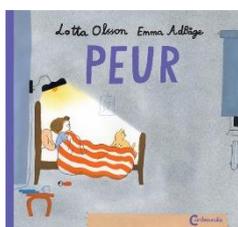


La vie secrète des émotions

Oziewicz, Tina / Zajac, Aleksandra

La Partie

Après Nous, les émotions, les émotions incarnées par des créatures surprenantes reviennent pour dévoiler ce qu'elles partagent et ressentent dans huit histoires philosophiques. La crainte a des points communs avec la curiosité, le courage a une grande soeur, la confiance, l'entêtement est toujours muni de sa colle et la malveillance se déguise pour tester ses poisons sur les autres.



Peur

Lotta Olsson / Emma AdBåge

Cambourakis

Crac ! C'était quoi ça ? La nuit, tout est toujours un peu bizarre, les bruits sont plus forts quand il fait tout noir. Et si on allumait la lumière, rien qu'un instant ?

Dans cette collection, Lotta Olsson et Emma Adbåge approvoisent avec douceur et sensibilité les petites et grandes émotions du quotidien.

© Données Electre